



Ministero dell'Istruzione e del merito
Istituto d'Istruzione Superiore "MARCO POLO"
Località Boscone - Via La Madoneta 3 - 23823 COLICO

Tel. 0341/940413

Codice Fiscale: 92038240138 - C.M. LCIS003001 - Codice Univoco Ufficio UFGDY3

e-mail: lcis003001@istruzione.it pec mail: lcis003001@pec.istruzione.it

Sito web: www.marcopolocolico.edu.it

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE	Fabio Tomasicchio
DISCIPLINA	Scienze motorie
CLASSE	3 ^ A

Argomenti trattati:

<i>RICHIAMO CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>Schemi motori di base</i>- <i>Capacità coordinative e condizionali</i>- <i>Riconoscere le variazioni fisiologiche del corpo</i>- <i>Esercizi di rinforzo muscolare e mobilità</i>
<i>SPORT DI SQUADRA</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>Pallavolo - Elementi tecnici di base: palleggio, bagher, battuta, semplice schema di gioco tecnica e tattica, regolamento del gioco;</i>- <i>Basketball - Elementi tecnici di base: il palleggio, correre e palleggiare, il passaggio e il tiro a canestro, arresto, 3° tempo, tiro libero;</i>- <i>Calcetto - Elementi tecnici di base: tiro, passaggio, regolamento del gioco;</i>- <i>Giochi popolari</i>- <i>Badminton - Elementi tecnici di base: colpi principali, 1 vs 1, 2 vs 2, regolamento del gioco.</i>
<i>SPORT INDIVIDUALI</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>Atletica leggera - 1000 metri, getto del peso, salto in alto: elementi tecnici e tecnica di esecuzione</i>

Approfondimenti anche in riferimento all' Educazione civica:

ATTIVITÀ DI AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA SVOLTE NELL'ANNO SCOLASTICO

TIPOLOGIA	OGGETTO	LUOGO
Uscite didattiche		
Viaggio di istruzione		
Progetti ed iniziative	Sport 360° - alcuni alunni hanno partecipato alle varie attività proposte: Tennis tavolo, badminton, gare provinciali...	
Incontri con esperti		

Colico, 5 Giugno 2024

L'Insegnante.

Stefano Tombari